**Тест на тему правильного и здорового питания:**

**(5-6 классы)**

**Подготовила и провела Ендовицкая Д.А., кл. руководитель 6 класса**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Как вы понимаете здоровое питание?**

- здоровое питание – это сбалансированное питание

- здоровое питание – это употребление продуктов, таких, как овощи фрукты, макаронные изделия и крупы

- здоровое питание – это ограничение соли и сахара в приготовлении блюд

+ все вышеперечисленные ответы верны.

**2. С чем хорошо совмещать питание, чтобы оно действительно было здоровым?**

+ с занятиями спортом и физкультурой

- с употреблением газированных напитков и сладостей

- с вредными привычками: табак и алкоголь

- со вкусовыми концентрированными добавками к пище.

**3. Здоровое питание включает в себя:**

- «полезные» продукты, допускается употребление консервной продукции;

- «вредные» продукты в небольшом количестве;

+ только «полезные» продукты;

- можно все, просто соли и сахара поменьше.

**4. Что будет, если с рациона питания исключить продукты быстрого приготовления, консервы, газированные сладкие напитки?**

- организм будет чувствовать себя хуже прежнего

+ организм станет чувствовать легче, настроение поднимется

- изменений не произойдет – все по-прежнему

- тело станет тяжелее, хочется больше спать.

**5. Что из перечисленного относится к полезным продуктам?**

+ крупы

- газированные сладкие напитки

- консервная продукция

- продукты быстрого приготовления.

**6. Это полезно есть:**

- сладкие торты с красивыми цветами из красителей

- вкусные газированные напитки

+ овощи в любом виде

- суп быстрого приготовления.

**7. Будешь здоровым и долго проживешь, если:**

+ будешь есть много фруктов и овощей;

- войдет в привычку есть морепродукты из консервов;

- нравится есть мясо, прожаренное в большом количестве жира;

- всегда питаться в кафе и столовых.

**8. Определите «вредные» продукты:**

- крупы, макаронные изделия;

- овощи и фрукты;

+ жареная и жирная вкусная пища;

- консервированная рыба.

**9. Определите «полезные» продукты:**

- крупы, макаронные и изделия;

- вареные овощи;

- свежие фрукты;

+ все вышеперечисленные продукты.

**тест 10. Какие продукты нужно употреблять больше согласно пищевой пирамиде?**

- мясо и рыбу, мясные и рыбные продукты

+ овощи, фрукты, зерновые продукты

- растительное масло и семечки

- шоколад и несладкие конфеты и печенья.

**11. Какие продукты, согласно пищевой пирамиде, нужно употреблять меньше всего?**

- мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты

- овощи, фрукты в любом виде

- сыры и молочные продукты

+ шоколад.

**12. Употребление белковой продукции детскому организму необходимо:**

+ для хорошего роста мышц и костей;

- для поддержания иммунитета организма;

- для накопления запаса, резервной энергии организма;

- для роста и жизнеспособности.

**13. Углеводы для детского организма необходимы:**

- для хорошего роста мышц и костей;

+ для поддержания иммунитета организма, поставки энергии головному мозгу;

- для накопления запаса энергии;

- для роста и жизнеспособности.

**14. Жиры для детского организма необходимы:**

- для хорошего роста мышц и костей;

- для поддержания иммунитета организма, поставки энергии головному мозгу;

+ для накопления запаса энергии;

- для роста и жизнеспособности.

**15. Витамины для детского организма необходимы:**

- для хорошего роста мышц и костей;

- для поддержания иммунитета организма, поставки энергии головному мозгу;

- для накопления запаса энергии;

+ для роста и жизнеспособности.

**16. В каких продуктах бывают минеральные вещества?**

+ во всех продуктах в небольшом количестве

- только в мясных и рыбных продуктах

- только в питьевой воде и молоке

- только в овощах и фруктах.

**17. Определите белковые продукты:**

- мясопродукты и морепродукты;

- молоко и молочные изделия;

- соя и куриные яйца;

+ все вышеперечисленные.

**18. Определите продукты, где содержится в самом маленьком количестве необходимый для организма белок:**

- мясо и мясопродукты;

+ яблоки, груши, ананасы;

- чечевица и фасоль;

- морепродукты, морские водоросли.

**19. В каком виде лучше и полезнее употреблять продукты, богатые белком?**

- в консервированном

- в замороженном и оттаявшем

- в вареном и жареном

+ в свежем виде.

**тест-20. Определите ряд продуктов, содержащих углеводы:**

- мясо и мясопродукты;

+ макаронные изделия, картофель, ягоды;

- рыба и морепродукты;

- соя и чечевица.

**21. Такие углеводы лучше усваиваются организмом человека:**

- углеводы, содержащиеся в крупах;

- углеводы, содержащиеся в макаронных изделиях;

+ углеводы, содержащиеся в свежих овощах и фруктах;

- углеводы, содержащиеся в меде и сладком.

**22. Жиры бывают:**

- простые и особые;

+ животного и растительного происхождения;

- очень жирные и нежирные;

- полезные и вредные.

**23. К каким жирам относится всем знакомое подсолнечное масло?**

+ к растительным жирам

- к животным жирам

- к универсальным продуктам

- к оливковым жирам.

**24. Найдите верное утверждение:**

- оливковое масло относится к жирам животного происхождения;

- бараний жир очень полезен для организма в больших количествах;

+ орехи содержат жиры растительного происхождения;

- сливочное масло является жиром растительного происхождения, так ка выжимается из сливы.

**25. В каких продуктах много полезных витаминов?**

- в вареных и жареных продуктах

+ в овощах и фруктах

- в мясе и мясопродуктах

- в рыбе и морепродуктах.

**26. Что можно предпринять, если из-за климатических условий возникает нехватка витаминов?**

- заменить углеводами

- заменить жирами

- заменить белками

+ заменить витаминными препаратами.

**27. Сколько насчитывают минералов и микроэлементов, необходимых для организма человека?**

- 5 достаточно

+ более 30

- более 100

- 14 достаточно.

**28. Какую роль играет вода для организма человека?**

- переваривание пищи

- вывод шлаков и вредных веществ

- поддержание нормальной температуры тела

+ все вышеперечисленное.

**29. Как нужно употреблять воду?**

+ желательно некипяченую и через пищевой фильтр

- кипяченую родниковую

- водопроводную после оседания вредных веществ

- только консервированную в виде напитков.

**тест\_30. Сколько нужно выпить чистой воды в сутки?**

- взрослым не менее 4 литров, детям чуть меньше

+ взрослым не менее 2 литров, детям чуть меньше

- сколько потребует свой организм

- среди вышеперечисленного нет верного ответа.

**31. Определите верное правило здорового питания:**

- просроченные продукты можно употреблять только в вареном виде;

- в любом количестве можно употреблять консервированные продукты – они идеально обеззаражены;

+ нельзя есть продукты, выращенные в экологически загрязненных зонах;

- копченая рыба абсолютно безвредна, так как при копчении все вредные вещества пропадают.

**32. Определите неверное утверждение:**

- фрукты и овощи перед употреблением вымыть в проточной воде;

+ заплесневевший продукт можно употреблять в пищу, если тщательно убрать плесень;

- картофель с зеленым боком ни в коем случае нельзя есть, даже в вареном виде;

- все водоемы пригодны для ловли рыбы и употребления в пищу.

**33. Самый полезный прием пищи для человека:**

+ завтрак;

- обед;

- полдник;

- ужин.

**34. Что лучше приготовить на обед?**

+ вареную и запеченную рыбу или птицу, постное мясо, овощной суп, бульон, напитки

- копченую рыбу с жирной кашей, чай с молоком

- легкий творог и сладкий лимонад

- оладьи и жареное мясо, компот.

**35. Какие перекусы целесообразны при здоровом питании?**

- кусочки сыра и копченостей

- гамбургеры и супы быстрого приготовления

+ кусочки свежих и сушеных фруктов

- легкие рыбные консервы и консервированные овощи.

**36. Сколько витаминов известно в настоящее время?**

- более двадцати

+ тринадцать

- четыре

- более пятидесяти.

**37. Этот витамин содержится в смородине, апельсинах, цитрусовых, в капусте разного вида:**

- витамин «Е»;

- витамин «В12»;

- витамин «Уран»;

+ витамин «С».

**38. Витамином В5 богаты следующие продукты:**

- куриная печень, молочные продукты;

+ субпродукты, рис, дрожжи;

- яблоки, груши, смородина;

- мясные изделия.

**39. Витамином В9 богаты следующие продукты:**

- куриная печень, молочные продукты;

- субпродукты, рис, дрожжи;

- яблоки, груши, ананас;

+ банан, орехи, яйца.

**тест\*40. К этому может привести чрезмерное потребление еды, особенно жирной:**

- чрезмерное похудение;

+ ожирение;

- болезням головного мозга;

- нехватка энергии за день.

**41. Что такое гиповитаминоз?**

- ожирение

+ нехватка витаминов в организме

- пищевое отравление

- переедание продуктов с витаминами.

**42. Определите принцип здорового питания:**

- есть на ходу – главное, чтобы долго не сидеть за едой;

- сразу после приема пищи выпить много воды;

+ жевать не спеша, долго пережевывать пищу;

- сел и поел, даже если не хочется.

**43. Вычислите неправильный принцип здорового питания:**

- за столом сидеть без лишних движений, только есть;

- за один раз не съедать более 4 блюд;

+ основной прием пищи приходится на вечерний ужин;

- не пить сразу после приема пищи. Пить стоит за 15 минут до еды и через 30 минут после еды.

**44. Определите верное утверждение:**

+ здоровое питание – лучший и верный способ стать здоровой и красивой;

- даже не питаясь по принципам здорового питания можно быть в хорошей форме;

- здоровое питание нельзя чередовать занятиями спортом и физкультурой;

- консервирование овощей спасает их от порчи и сохраняет все полезные вещества.

**45. Какие вещества содержаться в этом продукте?**



- растительные жиры и витамины

+ животные жиры и белки

- минеральные вещества и вода

- только вредные для организма вещества.

**46. Что скажете о такой еде?**



- Приятный набор! Нужно съесть!

+ Ни в коем случае не увлекаться!

- Сегодня можно, ну и завтра съем!

- Вот это действительно здоровая пища!

**47. Эти продукты богаты:**



+ углеводами;

- белками;

- витаминами;

- жирами.

**48. Это изображение говорит о «здоровой» пирамиде, почему?**



- она очень ровная и здоровая

+ пищевая пирамида указывает на здоровую пищу

- здесь все можно съесть за ужином

- нужно больше есть того, что на верхушке.

**49. Чем отличается этот продукт от своих привычных аналогов?**



- это куриные яйца, они полезнее куриного мяса

+ это перепелиные яйца, они полезнее и безопаснее куриных яиц

- это несъедобный гриб неизвестного происхождения

- это морепродукт, он очень полезен, как и все виды морской рыбы.

**тест"50. На каком изображении вы увидели продукты для правильного питания?**

